



Inventeur de Monsieur Eric Galam, médecin généraliste, enseignant et formateur, auteur de "l'écoute, résonances des rencontres" éditions autrement 98.

J'écoute comme je suis, de la congruence à l'empathie

Apport de l'approche centrée sur la personne de Carl R. Rogers

Je m'appelle Eric Galam, je suis ce qu'on fera de notre relation, je vais essayer de vous faire sentir à quel point notre position professionnelle doit être à la fois dissociée et articulée avec qui on est comme être humain. On ne sait pas soi même qui on est et c'est complexe et ça change d'un instant à l'autre.

Lorsqu'on a commencé la litanie des présentations j'ai eu envie d'interrompre et de dire « qui êtes- vous?, donnez moi une caractéristique qui fait que vous êtes vous et pas la voisine, vous n'êtes pas qu'une fonction ». Je ne l'ai pas fait parce que ça fait partie de la confiance et peut-être, lorsqu'on se connaît un petit peu mieux, on pourra faire un tour de table où chacun dira ce quelque chose qui parle de lui.

Je suis médecin généraliste, l'essentiel de mon activité est de soigner des gens qui viennent voir un docteur parce qu'ils sont malades. En tant que médecin généraliste, on est un peu enfermés dans le rapport à la maladie et le rapport au corps. Quand vous dites "je suis médecin", d'abord on vous demande si vous avez une spécialité. Je réponds que ma spécialité c'est le général. C'est une vraie spécialité; c'est être capable d'être ouvert à tout. Le généraliste est quelqu'un qui est en position d'accueil à la fois aux symptômes et aussi à ce qui n'est pas tout à fait le symptôme: le mal de vivre, les problèmes professionnels, les problèmes techniques administratifs.... On enferme le médecin dans le rapport au corps, c'est important car si vous venez me voir comme médecin, vous venez voir un docteur, vous ne venez pas voir un psy. Il ne faut pas que j'oublie ça.

Je suis installé depuis vingt ans et quand j'ai commencé j'étais malheureux, car en tant que généraliste on a du mal à trouver sa place: la médecine a été structurée, façonnée autour des différentes spécialités. J'ai eu beaucoup de mal à trouver mon équilibre la dedans et au bout d'un certain nombre d'années de maturation j'ai trouvé ma propre place dans cette profession. J'exerce ma profession avec ses contraintes d'ordre humaines, sociales, administratives, juridiques.. d'une façon éminemment spécifique car aucun médecin ne peut soigner un malade de la même façon qu'un autre. Nous aurions tort de penser que tout médecin peut soigner à tout moment n'importe quel malade et qu'on peut se passer la main. On supposerait alors que l'important n'est pas ce qui se dit ni ce qui se passe entre malade et médecin mais seulement la maladie à laquelle on donne alors une réponse de type technique.

Quand je me suis rendu compte que ce métier m'autorisait à rencontrer des gens, ma vie est devenue pour le coup plus intéressante. Vous savez combien il est fascinant de rencontrer les gens. Je rencontre des gens qui viennent de partout et qui ont tous âges, c'est-à-dire des petits, comme ceux que vous recevez, mais aussi des vieillards,

des mourants, des gens qui se marient qui ont des enfants, qui sont émigrés, qui ont peur, qui ont pris des coups, des gens qui guérissent, qui entrent ou sortent de

l'hôpital....Tout ça est une grande richesse humaine, tout cela m'a beaucoup intéressé et m'a conduit peu à peu dans un processus qui parle "de moi".

Exercer la médecine est une lourde responsabilité et j'ai coutume de dire, à l'inverse des enfants qui disent « quand je sera grand je sera docteur », " quand je sera grand, je sera plus docteur". En attendant, je continue à être docteur, à la fois, je suis très heureux de l'être et ça reste quelque chose de "pesant". Dans ce domaine, l'écoute et la relation ont une forte implication et sur la personnalité du soignant... et dans son rapport à la responsabilité vis-à-vis du consultant.

Quand j'ai compris cette dimension, ce métier est devenu pour moi intéressant, il m'a donné envie de parler de moi, de mes expériences, de mes rencontres, des gens qui m'autorisent à entrer un petit peu dans leur vie, même partiellement, et qui attendent quelque chose de moi.

Il se trouve, que les médecins qui sont ouverts au relationnel ont une compassion qui est presque un "péché originel". Soit le médecin est passionné par la technique et devient un "vrai docteur", soit il est fasciné par l'humain et il devient un « vrai faux psy» pour lequel l'important c'est la "vraie demande". J'ai eu une petite période comme ça mais je l'ai dépassée et j'en suis très heureux. Je trouve que la vie globale est plus intéressante que le simple psychisme. Je dis "simple psychisme" de manière un peu agressive ;le psychisme c'est formidable, l'humain c'est formidable, le ressenti c'est passionnant. Mais le ressenti dans la vie c'est mieux que le ressenti que dans le ressenti.

Je me sens mieux en tant que généraliste ouvert à l'humain qu'en tant que psy....

Dans cette recherche personnelle que j'ai eue, j'ai découvert Carl Rogers, psychologue américain qui est aujourd'hui l'objet de notre rencontre. Contrairement à ce que je pourrais vous dire ça n'a pas fait « tilt ». J'avais lu un bouquin qui s'appelait « psychothérapie et relation humaine » où en gros il développait le concept d'approche psychothérapique non directive : à partir des enregistrements de ses entretiens avec un patient. Rogers parle de "client": un client est quelqu'un de responsable avec un contrat, alors qu'un "patient" est quelqu'un qui doit se soumettre qui n'est pas tout à fait adulte...il dit client mais sans aucun aspect uniquement mercantile. Pourtant, en tant que psy ou en tant que soignant je suis inséré dans une relation où l'argent, et par conséquent mon intérêt personnel, comptent aussi. Je dois être lucide car il faut que je vive ma vie et que je la réussisse. Si je vis ma vie et que je la réussis dans une relation à moi-même qui est une relation de développement, je soignerai mieux que si je le fais en me rétractant pour seulement considérer l'autre.

J'ai donc découvert Rogers mais je n'ai pas accroché et puis quelques années après, j'ai relu un bouquin par hasard, j'en ai parlé avec un proche, dans ce livre très intéressant il y avait un personnage dont on disait qu'il avait une "incompétence mondaine" c'est-à-dire que, dans une soirée, il ne savait pas parler, contrairement à d'autres qui savent faire ça très bien. Moi, je ne suis pas très bon pour ça, ça ne m'intéresse pas. Et la personne avec laquelle je parlais de ce livre est plutôt "compétente mondaine ». alors je lui demande de m'expliquer comment il fait. Il me répond "c'est facile les gens ne demandent qu'à parler, tu n'as qu'à les laisser parler, ils vont parler". Je trouve cette réponse pertinente.

Un autre livre, pas très glorieux m'a apporté ce parcours que je vous décris: c'est un

bouquin de Carnegie, le top aux États-Unis de la communication efficace, il donnait des clefs pour se faire des amis. Le but n'est pas seulement de se faire des amis mais

de savoir parler aux gens pour arriver à travailler de manière efficace. L'idée de Carnegie est d'être efficace de manière opératoire, c'est-à-dire "d'utiliser" les autres: comment faire pour utiliser vos collaborateurs pour qu'ils fassent ce que vous voulez qu'ils fassent ?

Ce n'est pas du tout ma philosophie mais la bibliographie de ce livre, qui se lit bien et qui n'est pas inintéressant, citait un ouvrage de Thomas Gordon qui s'est intéressé aux enfants et qui a écrit un très beau livre qui s'intitule « Parents efficaces », édité chez Marabout je crois. Gordon est aussi un peu opératoire, c'est-à-dire qu'il donne des clefs pour être efficace. Gordon s'inspire très clairement, de manière affirmée de Rogers. Comme ça allait dans la même dynamique, j'ai relu Rogers notamment un livre qui s'appelle le « développement de la personne ». Ce livre pour moi a été une vraie rencontre, comme on rencontre une femme ou un homme, une personne qui marque.

Ce livre est un ensemble de conférences, la première partie, qui a fait tilt pour moi, s'appelle « qui je suis ». J'en reviens à ce qu'on disait tout à l'heure. Il disait "je m'appelle Cari Rogers et voilà les questions que je me pose en tant que psychologue et pédagogue (dans les années cinquante aux Etats-Unis)". Dans ses propos il y a une connotation religieuse avec un côté croyance, qu'il affirme comme telle. Il dit avec mon expérience et mon vécu "voilà ce que moi je crois", "voilà ce que je m'autorise à vous proposer si ça vous intéresse". Ce n'est pas du tout un dogmatisme.

Ce qui m'a beaucoup plu dans Rogers c'est quelqu'un qui disant «je », vous autorise à lui retourner un «je » qui est le vôtre, c'est-à-dire que le but n'est pas de dire ce qu'il convient de penser, mais d'offrir des clefs simples, qui vont peut-être vous aider à penser et agir de manière adaptée à ce que vous avez envie. Mais encore une fois ce n'est pas du tout normatif.

Une fois que j'ai découvert ça, j'ai eu envie de m'imprégner de cette idée, de cette pensée et tout logiquement un «je » pour un docteur, c'est un "je de docteur". C'est-à-dire que ça m'a conduit en découvrant Rogers à me "réarticuler" avec une partie de mon histoire théorique et professionnelle...

Il y a un monsieur que j'aime beaucoup aussi, il s'appelle Michael Balint (c'était un londonien qui a travaillé dans les années soixante), je ne sais pas si vous faites des groupes Balint. Qu'est ce que c'est qu'un groupe Balint ? C'est un groupe qui réunit des soignants pour parler de cas cliniques. En général c'est un petit groupe de huit à dix personnes qui vont travailler autour de leurs observations: par exemple: «j'ai vu un enfant avec sa mère, voilà ce qui s'est passé..".et on va rentrer dans ce cas précis, avec un certain nombre de personnes, dont une qu'on appelle un leader. Balint est un psychanalyste, moi je n'ai pas trop d'attrait pour la psychanalyse mais c'est un psychanalyste qui n'a pas été dogmatique et qui a travaillé sur la médecine, avec notamment ce qu'il a appelé le « remède médecin ». Il a écrit un livre très important qui s'appelle « le médecin, son malade et la maladie »où il déroule un petit peu la définition des groupes Balint et les enseignements théoriques qu'il a tiré à partir d'un groupe Balint dans lequel il a travaillé.

Il dit en substance: "le remède de loin le plus fréquemment utilisé en médecine générale, c'est le médecin lui-même". D'où cette notion de « remède médecin ». Il dit le problème de ce « remède-médecin », c'est que personne n'a travaillé sur sa posologie, ses effets indésirables, ses indications, la façon de l'utiliser. Le propos de Balint, c'est de travailler sur ses effets "indésirables"... ce qui rejoint ce que je vous disais sur ma façon de travailler dans la médecine.

Donc grâce à Rogers qui m'a ramené à moi-même, je suis venu à Balint qui était plus

adapté à moi en tant que médecin. J'ai fait un « parcours balintien », je me suis intéressé à ces notions de concepts etc. et après je me suis permis de redécouvrir

Rogers et je travaille maintenant de concert ces deux choses là. Ce qui me conduit à être beaucoup plus heureux sans mon métier, à mieux soigner les gens, à me sentir plus épanoui, à faire de nombreuses formations continues. De la formation continue pour les médecins, j'écris beaucoup d'articles dans la presse médicale et grand public et j'ai écrit deux bouquins aux éditions « Autrement » le premier s'appelle « infiniment médecin » avec en sous-titre "les généralistes entre la science et l'humain".

La question qui se posait dans les années 96, était: «est ce que les généralistes ont une vraie spécificité, est ce qu'il y a une spécificité généraliste?». Mon propos était de dire : « non seulement il y a une vraie spécificité généraliste, non seulement il reste des docteurs, mais ils le sont infiniment parce qu'ils sont capables non seulement d'être docteurs mais de rester aussi humains". C'est beaucoup plus difficile et riche et infini que de n'être que docteur. Qu'est ce que je sais de la petite enfance, de la relation mère-enfant... qu'est ce que je fais de ce savoir lorsqu'il est mis en situation, comment je l'utilise, comment je l'adapte, comment je m'en imprègne et comment je le malmène par rapport à la réalité qui m'est donnée?... Comment je m'efforce de ne pas faire cadrer la réalité avec ce savoir et pas le contraire. Là, on est dans le cadre de notre exposé « qui suis-je en tant que médecin?" ce que j'appelle "l'identité professionnelle" du médecin.

L'étape suivante a été d'écrire un deuxième bouquin qui s'appelle « l'écoute ». Dans ce livre, paru en 98, je parle de la médecine parce que c'est ma pratique, de Rogers et de l'écoute. Ce qui m'a beaucoup intéressé, et qui était très fécond pour moi, ce sont ses trois niveaux de prise en compte d'une pratique relationnelle:

1. la connaissance, le savoir
2. la relation, la communication, l'échange
3. L'identité des protagonistes de la rencontre.
 - 1) Dans de nombreuses professions on a tendance à privilégier le savoir. Quand on forme un enseignant on veut qu'il connaisse très bien sa matière, mais on oublie que s'il n'est jamais content, si ses élèves ne sont pas intéressés, s'il n'est pas capable de faire un minimum de discipline et d'écoute etc. il n'accédera pas à sa matière. Ceci est également vrai pour les médecins bien sûr.
 - 2) En deuxième niveau on a tendance à privilégier la relation, la capacité d'écoute, d'accueil, de rencontre.
 - 3) Enfin ensuite on se dit " les protagonistes, leur histoire, qui ils sont, ça compte aussi!" Mais c'est un champ tellement énorme qu'on renonce à s'y intéresser.

Avec Rogers, les choses sont inversées: c'est l'identité qui devient le plus important, beaucoup plus important que la relation car elle conditionne la rencontre. "Qui je suis" fait que je rencontrerai telle ou telle personne de façon singulière. Et la rencontre est plus importante que ce que je sais de l'autre. L'identité prime sur la relation qui prime sur le savoir. Premier message clef!

Deuxième message clef: tout ça marche ensemble, s'articule: il n'y pas un truc et puis l'autre et puis l'autre, même si on les ordonne d'une certaine façon ça s'articule, ça se travaille, ça se métabolise aussi ensemble.

Il y a d'autres messages dans ce que dit Rogers. C'est quelqu'un qui, à la fois est capable de réfléchir pour donner des éléments simples et opératoires, tout en étant un peu philosophe.

En termes philosophique il dit « le général rejoint le particulier » c'est-à-dire que si l'on prend des bouts d'identités de chacun d'entre nous, on a des éléments communs, on est tous peut-être du Nord, on est tous ouverts un peu à la relation, sinon on ne serait

pas ici. En ces périodes où il est question d'un vote très important, on est tous à priori, je suppose, du côté de l'échange plutôt que de la xénophobie.... Et ce sont des

choses importantes. Il faut donc chercher auprès de l'autre, non pas un jugement sur ses idées politiques ou n'importe quoi, mais dans quelle mesure cette personne, même si je ne suis pas d'accord avec elle, même si elle est mon ennemie aujourd'hui et que je devrais l'abattre sans hésiter, a quelque chose qui fait que c'est aussi un être humain. Cette personne qui vote Front National a sûrement des raisons qui, si on les écoute, rendra sa nécessité d'être "méchante" moins nécessaire.

Rogers parle aussi du postulat suivant: "tout être humain, quelqu'il soit, a la capacité et la tendance à grandir", comme un enfant qui grandit, marche à quatre pattes, puis sur ses jambes..., et s'autonomise. Ce n'est pas grâce à nous, que les enfants deviennent des grands, de toutes façons ils deviennent spontanément des grands. Nous on peut les aider à grandir de manière harmonieuse etc. mais la tendance à grandir fait partie de l'humanité. Et cette tendance elle est aussi psychologique c'est-à-dire que l'enfant grandit physiquement mais aussi psychologiquement dans sa maturité dans sa capacité de relation au monde et aux autres. Rogers, qui était donc un psychothérapeute, dit « cette tendance actualisante, cette tendance à grandir elle existe aussi dans la capacité qu'ont tous les êtres humains à régler eux-mêmes leurs propres problèmes ».

Troisième niveau: cette tendance pour se développer harmonieusement a besoin d'un contexte où l'individu n'a pas peur. C'est-à-dire que si je suis dans un contexte de peur, je peux avoir peur d'utiliser cette tendance à régler mes propres problèmes je reste bloqué dans ce processus là.

La fonction de l' « aidant », c'est de permettre à un individu de se passer de lui, c'est ce qu'on a pu appeler "la non-directivité". Ma position en tant qu'aidant, quelque soit ma profession précisément, même si c'est moins vrai pour la médecine puisque le patient ne peut pas trouver les médicaments lui-même (d'où l'infinie complexité de la médecine qui l'est plus que de la psy.). Limitons nous à quelque chose de plus simple qui est la psy: la fonction de l'aidant, c'est de permettre la tendance naturelle de chacun à régler ses propres problèmes. Pour Rogers, les gens ont tendance à régler leurs problèmes eux-mêmes. Ils ont tendance à grandir, ils ont tendance à être heureux. Rogers, a une vision très optimiste de l'être humain....

Mais n'oubliez pas que tout ça marche ensemble et que dans la relation l'identité de l'aidant compte aussi.

Par contre si le développement d'un individu va contre mon intérêt comme un gosse qui viendrait me frapper alors que je suis en position d'écoute vis-à-vis de lui, bien sûr je ne peux pas l'accepter!

C'est très important de savoir dans quel cadre on travaille, le cadre de référence de mon action, à priori un gosse peut me frapper parce qu'il n'est pas capable ou parce que je ne l'autorise pas ou le contexte ne lui permet pas de parler.

Un autre élément très important dans l'approche philosophique de Rogers est que les gens qui sont heureux n'ont pas envie de prendre le pouvoir sur les autres.

Il ajoute un autre postulat: "les gens qui sont malheureux, sont dans le négatif(là aussi ça peut se discuter),...parce qu'ils n'ont pas pu être dans le positif"

En gros il dit "mon expérience de psychothérapie m'enseigne que si quelqu'un exprime des sentiments négatifs, alors il faut les reconnaître comme tels"...Ce qui est très important dans l'approche de Rogers c'est la précision de la reconnaissance du sentiment. Quand quelqu'un dit une chose et que vous recevez autre chose c'est une

extrême violence. Si je vous dis "vous avez voulu dire noir" et vous répondez « non, moi j'ai dit marron » ce n'est pas la même chose noir ou marron, c'est très important

de reconnaître les choses telles qu'elles sont.

Mais le postulat de Rogers c'est que si vous avez besoin d'avoir un sentiment négatif c'est parce qu'en dessous, une fois ce sentiment négatif exprimé, une fois accepté, vous serez en capacité d'exprimer un sentiment positif qui était en dessous.

Il y a deux notions qui marchent ensemble, c'est la notion d'optimisme et la notion d'authenticité. Il dit: "les faits sont mes amis à priori et les sentiments sont mes amis". Le fait d'accepter les faits et les sentiments me permet de les laisser évoluer, de se développer beaucoup plus naturellement que si je les rejette, si je les bloque. C'est-à-dire que si j'estime que ma position, ma situation devrait m'inciter à un changement, l'une des clefs du changement, et c'est un peu paradoxal, c'est l'acceptation. Je suis d'autant plus capable de changer que je m'accepte tel que je suis. Si je suis capable de m'accepter tel que je suis avec ce qui me convient et ce qui ne me convient pas, alors plus naturellement je vais pouvoir changer. Je changerai d'autant plus facilement que je ne chercherai pas à induire de changement. Je changerai d'autant plus facilement que je serai capable d'accepter la situation telle qu'elle est et naturellement, c'est un peu simpliste mais c'est une clef quand même... la situation va changer plus facilement si je la laisse changer de part sa propre dynamique, que si je veux lui imposer un changement. C'est comme quelqu'un qui est insomniaque et qui dit "je vais compter les moutons"...dormir c'est naturel, si on a besoin de faire des efforts pour dormir, c'est le meilleur moyen de ne pas dormir.

Donc optimisme et authenticité marchent ensemble.

Il y en a peut-être d'autres éléments un peu philosophiques...oui la notion de "processus" c'est-à-dire que les choses prennent du temps, elles doivent s'insérer dans une histoire, dans une dynamique avec des passages qui sont plus ou moins glorieux, plus ou moins faciles, plus ou moins difficiles mais qui s'insèrent dans une histoire, un développement, un processus et un contexte.

Tout à l'heure je parlais de ce postulat fondamental qui disait «les gens vont aller de mieux en mieux si on les aide » le contexte est important, si je suis dans un contexte favorable, comme les contextes que vous proposez à vos parents et enfants qui viennent dans vos lieux d'accueil, ça va aider les gens, ponctuellement ou pas, à progresser plus tôt que si le contexte n'est pas favorable. Je m'inspire moins de Rogers que de l'approche systémique, le courant de « thérapie existentielle », dans la même période, est caractérisé par sa volonté opératoire: on voulait aider les gens et sans faire de la théorie et de la psy qui durent des années, en centrant l'approche sur leur présent, sur leur ressenti. L'analyse transactionnelle, la Gestalt, l'approche systémique sont dans cette mouvance.

David Bern, en analyse transactionnelle, emploie le terme de "caresse". Il dit: "pour grandir, on a besoin de ne pas avoir froid, de manger, d'être en sécurité et on a besoin aussi de caresses, on a besoin de signes de reconnaissance". Ces signes de reconnaissances sont comme une nourriture relationnelle, on a besoin d'être reconnu. Martin Luber parle de "confirmation mutuelle", quand je confirme quelqu'un dans sa position vis-à-vis de moi, quand vous recevez une maman et son petit enfant qui viennent chez vous, quelque part ils vous restituent ce que vous leur donnez. en les recevant, en les accueillant vous êtes confirmés dans votre position "d'êtres capables d'accueillir". Il y se crée un vrai échange et vous échangez les uns et les autres des signes de reconnaissance qui vous renforcent chacun dans votre identité.. Bern qui était quelqu'un qui avait de l'humour, fait des calculs, il dit qu'il y a 10950 possibilités

d'échanger et il y a une véritable économie de ce qu'il appelle les caresses. Il y a des gens qui donnent beaucoup et qui reçoivent peu, qui ont besoin de donner (on a tous

connu des gens qui veulent aider tout le monde, ils sont adorables etc. mais dès que vous voulez essayer de les aider ou de les faire parler c'est non). Il y a des gens qui, au contraire, sont toujours en demande d'aide....

Il y a différents types de signes d'échange. Il est clair que si j'envoie à l'enfant ou à la personne que j'accueille des signes de reconnaissance positive, ça va les aider plus que si je leur envoie des signes de reconnaissance négative.

Une autre clef de Rogers est le «centre d'évaluation» c'est à dire l'endroit où se situe le lieu de jugement, de discernement sur ce qui se passe. Ce centre d'évaluation est "interne" ou "externe"? il est interne si c'est moi qui décide ce qui est bon pour moi? (mais attention de ne pas décider que ce qui est bon pour moi, l'est aussi pour l'autre....

Rogers dit « personne ne doit décider de ma position à ma place » et dans le même temps "mon expérience, ma décision ne doit pas s'imposer aux autres". C'est-à-dire c'est chacun pour soi, chacun fait sa propre vie, en relation, le centre d'évaluation de chacun est interne. C'est l'individu qui décide ce qui est bon pour lui. Si je décide de ce qui est bien ou pas en fonction de quelqu'un d'autre, pour faire plaisir à quelqu'un d'autre pour garder l'amour, le respect, la confiance de quelqu'un, le centre d'évaluation devient externe et c'est une difficulté pour mon propre développement. Le propos de la relation d'aide, c'est de permettre à celui qui vient, au "client" de réactiver son centre d'évaluation interne.

J'ai parlé de caresses et des types d'échanges alors je reviens sur Bern et vous verrez que ça va nous ramener à Rogers. Il dit « il y a quatre types de caresses, les caresses positives ou négatives et dans ces types de caresses il y a les caresses conditionnelles et les caresses inconditionnelles".

- Un exemple de caresse positive et conditionnelle « si vous m'écoutez bien, je serai content de vous".
- Une caresse positive inconditionnelle: " de toute façon quoi que vous fassiez, vous êtes génial!". Et bien voilà, vous êtes reconnu comme être humain, moi aussi. Donc la rencontre est féconde.
- Une caresse négative conditionnelle: " si vous faites du bruit, ça va m'énerver!".
- Et le pire c'est la caresse négative inconditionnelle: " de toute façon quoi que vous fassiez, vous êtes bidon, vous n'arrivez à rien!". Quand un message est passé comme ça d'une mère à son enfant, on peut avoir des schizophrènes ou des gens malades ou névrosés.

La question intéressante de Rogers est : « quels sont les éléments clefs que je peux trouver de manière simple et opératoire pour qu'une relation soit harmonieuse, et qu'elle s'améliore au fur et à mesure de la communication car il y a des relations qui s'améliorent et d'autres qui se détériorent. Il ajoute: "mon expérience de psychologue me conduit à développer un certain nombre d'attitudes qui portent sur l'aidant dont le but est de permettre au client qui perçoit ces attitudes de se développer, c'est-à-dire de réenclencher une spirale positive"... "Ces attitudes de l'aidant ont donc pour but d'être perçues par le client,.. ces attitudes se conjuguent dans les trois points évoqués précédemment: l'identité, la relation et le savoir.

Il appelle "congruence" le niveau qui correspond à l'identité, la "considération positive inconditionnelle" celui qui correspond à la relation, et l'empathie, le niveau du savoir.

Alors si vous voulez bien on va dérouler ces trois notions. Je rappelle qu'elles n'ont de sens que parce qu'elles sont perçues par le client. L'aidant a à se demander: s'il est en

position de non-directivité, de réceptivité, d'accueil?... est ce qu'il est capable de faire ce travail qui n'est pas si évident et qui n'est pas une mince affaire. C'est beaucoup plus difficile de se taire que de parler, c'est beaucoup plus difficile d'écouter que de sortir des « trucs ». Est-ce que l'aidant est capable de créer cette dynamique qui doit être commune à toute relation d'aide?. Si on n'a pas compris ça on peut travailler, mais on travaille moins bien.

Ce terme de relation d'aide a été introduit par Rogers. Est-ce que l'aidant est capable par un travail sur lui-même, constant, permanent qui nécessite un gros effort de maintenir ces trois attitudes?...De les maintenir en interaction permanente dans le cadre de la relation d'aide?

Il faut bien dissocier ce qui est votre boulot et votre vie quotidienne, c'est sûr que si vous êtes habitués à être en relation d'aide, habitués à écouter dans une affirmation de vous-même, alors peut-être que vous communiquerez mieux avec vos proches. Mais quand je suis avec mes proches, je ne suis pas là uniquement pour eux. Alors que quand je suis en position d'accueillant, le propos c'est quand même le client.

C'est très important, le lieu où l'on est, la fonction qu'on y occupe. Dans mon métier, je suis là pour l'autre: c'est ce qu'on appelle "la capacité à se centrer sur l'autre", c'est "l'approche centrée sur la personne", "centrée sur le client". Dès qu'on est dans ce cadre là, alors on développe ces éléments là, qui sont des éléments artificiels, qui sont des éléments de laboratoire.

Si c'est toujours moi qui écoute sans pouvoir en placer une, il y a un problème! Si la relation avec cette personne me convient « banco! », si par contre, elle ne me convient pas c'est pas forcément très harmonieux.

Les trois éléments précités portent sur un travail de l'aidant dont le but est de maintenir le cadre de la relation d'aide pour que, perçu par le client, il lui permette par une dynamique auto accélératrice de retrouver ou de développer la confiance qu'il se porte à lui-même.

Quand vous avez quelqu'un qui vient chez vous, en tant que thérapeute ou même dans un autre cadre, il attend quelque chose de vous, il sait que vous êtes centré sur lui et il vous porte une certaine confiance. Le propos de l'aidant est d'arriver à accepter la confiance qui lui est portée tout en la restituant de manière adaptée à l'autre afin qu'au bout d'un moment il se dise qu'il n'a pas plus besoin de lui. C'est un travail qui nécessite un processus dans le temps et qui dépend de la personne... Si vous voulez bien je vais développer ces trois notions là.

La congruence c'est le premier niveau très important...elle se définit comme la parfaite adéquation entre ce que je ressens, ce que je fais et ce qui est perçu par l'autre. Ces trois notions sont des objectifs à atteindre qui sont presque théoriques et je dirai illusoire. On tend vers quelque chose mais on ne l'atteint jamais. Il faut travailler ces notions là, en sachant que les atteindre serait catastrophique. Cette congruence toute seule serait totalitaire. « moi je dis ça, c'est moi qui compte, je l'exprime, je suis à l'écoute parfaitement branché sur ce que je veux et vous sentez parfaitement qu'il faut marcher droit parce que c'est moi qui commande ».

La position de congruence est une position, dans le cadre de la relation d'aide, et de la centration sur le client, un peu paradoxale: il faut à la fois que je sois ancré sur moi vraiment à l'écoute de ce que je ressens, que j'exprime ce que je ressens et que je reste attentif à ce qui est reçu par le client de ce que je ressens. Donc ça pourrait être défini comme « une position de simplicité », "de spontanéité". Encore une fois c'est

une spontanéité centrée sur l'autre, c'est là le paradoxe! Il faut à la fois que je sois capable d'être congruent dans une position de rétraction.

Si je suis en position de rétraction, je suis là pour l'autre, le propos n'est pas moi mais l'autre. Pourtant je dois être extrêmement actif pour continuer à être là...sans m'évader par la pensée, le propos c'est l'autre et donc je dois arriver à être simplement présent à moi devant lui.

...si je suis capable d'être simplement présent à moi devant l'autre pour l'aider dans le cadre d'une relation spécifique: est ce que je suis capable d'avoir pour l'autre un regard inconditionnellement positif?

Est-ce que je suis capable de voir cette personne ou ces personnes qui sont en face de moi comme des gens qui sont des êtres humains? Qui font ce qu'ils peuvent et dont je suppose à priori qu'ils font le mieux possible pour eux? Est-ce que je suis capable de me dire qu'ils sont insérés dans un processus dont je peux supposer qu'il est positif, puisqu'ils viennent chercher quelque chose pour aller mieux?

Est-ce que je peux ne pas les juger et leur laisser la responsabilité de leur choix?

Avoir un regard inconditionnellement positif sur l'autre, veut dire que même si je ne suis pas d'accord avec lui, je peux me dire "c'est son problème, ce n'est pas le mien" donc paradoxalement ce deuxième niveau est un niveau de mise à distance qui m'aide à avoir un regard inconditionnellement positif sur l'autre. Toute décision qui est prise par l'autre lui incombe et c'est seulement lui et non moi qui doit assumer cette décision.

Autant la congruence est une connexion à soi même dans une position de rétraction, autant la considération positive inconditionnelle est le fait de se rappeler qu'on est des êtres humains l'un et l'autre, des êtres humains à priori optimistes, et à priori bons. Si l'autre ne l'est pas, c'est seulement parce qu'il ne peut pas faire autrement. Même si aujourd'hui l'autre n'a pas des expressions positives et qui me plaisent totalement, je peux d'autant plus accepter ça de lui que ça le regarde lui. Je ne peux avoir ce niveau là que si je me dis que son problème n'est pas le mien. Ce n'est pas à moi de décider à la place de l'autre, mais ce n'est pas à moi non plus d'assumer à sa place.

Troisième niveau, si je suis capable d'être simplement présent à moi devant autrui. Si je suis capable à partir de là de ne pas juger l'autre et de me dire que ça le regarde lui et pas moi, et que de toute façon c'est un être humain et que je suppose que c'est quelqu'un de bien...alors est-ce que je suis capable de ressentir les choses de l'intérieur, c'est-à-dire avec ses propres yeux?: c'est la définition de l'empathie: avoir l'aptitude de voir les événements qu'il me raconte tels que lui les voit? C'est évident que c'est impossible, mais est ce que je peux tendre à ça? Est-ce que je peux ressentir les événements, les sentiments, les faits avec les harmonies qui sont les siennes. Encore une fois, il ne s'agit pas de m'identifier à l'autre. L'empathie c'est la capacité à entrer dans l'autre, j'essaie de voir les choses en lui, c'est un savoir de sensibilité... mais moi ça me fait peur, je n'ai pas du tout envie de voir les choses comme lui. Je peux d'autant plus le faire que je sais que je suis congruent, que je sais que ça ne regarde que lui etc. Pour être empathique, il faut être préalablement capable de ne pas juger et de rester à sa place. Si j'ai un problème, je ne peux pas être empathique. L'empathie est une capacité aiguë à comprendre ce que l'autre dit.

On ne peut pas dire je suis tout le temps empathique, à tout instant se pose la question pour moi de rester empathique. Est-ce que je suis capable de rester le plus longtemps possible proche de ses yeux à lui ? C'est un sacré boulot, si vous avez une expérience vous savez que ce n'est pas évident du tout et que l'on ne s'ennuie pas. Ces conditions sont articulées, chacune de ces conditions aide les autres et les tempère. Elles se vivent ensemble.

Si l'on a une difficulté avec l'une des conditions, alors une des clefs c'est de revenir à la condition qui précède. Quand j'ai quelqu'un en face de moi et que je ne suis pas capable de ne pas le juger,. C'est intéressant de l'exprimer, de dire: "je ne suis pas

capable de vous prendre en charge dans le cadre d'une relation d'aide parce que ça ne marche pas, je ne peux pas".

C'est très important d'exprimer ces choses, en disant moi j'accepte ou non ce processus où je vais me centrer sur vous. Si je ne suis pas capable de l'accepter c'est peut-être que l'autre représente pour moi des choses que je ne peux pas accepter.

Il faut faire des efforts mais il faut aussi savoir dire: "je ne peux pas". Et à ce moment là il vaut mieux renoncer à la prise en charge.

Tout cela n'a de sens que si le client perçoit ses choses là pour retrouver une capacité à reprendre confiance en lui-même. Plus il a confiance en moi en tant qu'aidant, plus moi je lui restitue qu'au fond il peut avoir confiance en lui parce qu'il est bien digne de confiance. Il peut d'autant plus recevoir cette chose là qu'il me voit vraiment, je suis présent dans cette relation, je ne suis pas un théoricien, un technicien... il voit un être humain qui est présent dans la relation qui est capable de ne pas le juger et qui est capable de comprendre précisément ce qu'il ressent. C'est extrêmement encourageant, vous verrez que les moments où on a le sentiment d'être véritablement en interaction ne sont pas si fréquents dans la vie. Si je suis capable de créer des zones comme ça alors je réinstalle une dynamique positive.

Dans le cadre de mon travail j'utilise ça de manière partielle et en fonction de la situation avec ses contraintes médicales etc. dans votre expérience vous aurez sûrement des choses à dire par rapport à ça et ce qui m'intéresserait c'est : qui êtes vous ? Pourquoi vous faites ça ? Qu'est ce que ça vous apporte ? Quelles sont les difficultés ? Qu'est ce qui vous enrichit dans ce travail ? Ce sont des questions que vous pouvez vous poser, c'est important.

On est dans la profession pour l'autre mais on est aussi dans la profession pour soi.

Le mouvement de relation à l'autre est d'autant plus facile s'il autorise à s'appuyer sur soi. La capacité d'articuler au mieux ce qui relève de ma vie privée, ce qui relève de mon intérêt privé dans ma vie professionnelle et ce qui relève de l'intérêt des autres dans ma vie professionnelle est quelque chose à travailler pour arriver à s'enrichir au maximum. J'espère vous avoir donné des clefs, j'espère que vous aurez des choses à dire...je le souhaite en tout cas.